

Как дыхание связано с речью?

Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. При правильном речевом дыхании ребенок сможет верно произносить звуки, говорить громко, четко, выразительно, плавно и соблюдать необходимые паузы. Самое первое, чему ребенку важно научиться – это делать сильный плавный выдох ртом.

Речевое дыхание – это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний.

Если ребенок во время речи надувает щеки, то и речь его невнятна именно по этой причине.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка.

Если ваш малыш, поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь какими-то своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами - это первые симптомы того, что он может привыкать дышать неправильно.

Развивать дыхание помогают различные игры и упражнения. Некоторые упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить те или иные звуки.

Упражнения для формирования правильного выдоха

Задуй свечку

Дети держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Детям предлагается медленно и тихо подуть на “свечу” так, чтобы пламя “свечи” отклонилось. Логопед отмечает тех детей, кто дольше всех дул на “свечу”.

Лопнула шина

Исходное положение: дети разводят руки перед собой, изображая круг - “шину”. На выдохе дети произносят медленно звук “ш-ш-ш”. Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают произвольно вдох.

Накачать шину

Детям предлагают накачать “лопнувшую шину”. Дети “сжимают” перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку “насоса”. Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук “с-с-с”. При выпрямлении вдох производится произвольно.

Фокус

На кончик носа ребенка располагаем небольшой кусочек салфетки или ватки. Задача: сдуть ватку вверх.

В настоящее время у родителей есть выбор самых различных тренажеров для дыхания («Воздушный футбол», «Аэробол» и пр.). Но можно их заменить и на подручные материалы (например, для игры в воздушный футбол, использовать обычные пластиковые крышки).

Так же многие упражнения не требуют специального времени и хорошо «включаются» в игру ребенка.

Такие игры приведены ниже.

- нюхать цветы (настоящие или воображаемые): вдох носом, пауза, полный выдох;
- задувать свечи: глубокий вдох, сильный направленный выдох ртом; для детей постарше можно использовать несколько свечей;
- сдувать пушинки с одуванчиком (аналогично свечам);
- пускать кораблики в тазу с водой, дуя на них и т.п.;
- самым простым способом тренировки дыхания являются мыльные пузыри.
- «Ветряная мельница» (вращение ветряных игрушек).

Запаситесь терпением, работайте над дыханием регулярно и успех не заставит себя ждать.